Dieta pentru dermatită seboreică

22.11.2023 08:04:51 AUTOR: REDACȚIA

GALERIE **Foto**

Dietetician Alexandra Pompaș, Arcadia: Dermatita seboreică este o afecțiune a pielii care poate fi influențată de alimentație și nutriție. O alimentație echilibrată și bogată în nutrienți esențiali poate ajuta la îmbunătățirea sănătății pielii și la reducerea simptomelor dermatitei seboreice.

Studiile au evidențiat câțiva **compuși cu efect antioxidant** care pot fi benefici în cazul dermatitei seboreice:
• **Vitamina E**: antioxidant puternic care poate ajuta la protejarea pielii și la reducerea inflamației. Se găsește în uleiul de germeni de grâu, nuci, semințe și fructe oleaginoase;
• **Vitamina C:** antioxidant puternic care poate ajuta la menținerea sănătății pielii și la reducerea inflamației. Se găsește în portocale, kiwi, ardei gras, broccoli și alte fructe și legume proaspete;
• **Carotenoidele:** compuși care se găsesc în legumele colorate, cum ar fi morcovii, roșiile și cartofii dulci. Aceștia pot ajuta la protejarea pielii împotriva radicalilor liberi și la reducerea inflamației;
• **Flavonoidele:** compuși care se găsesc în fructe și legume colorate, cum ar fi afinele, căpșunile și spanacul. Aceștia pot ajuta la reducerea inflamației și la protejarea pielii împotriva stresului oxidativ;
• **Acizii grași Omega 3:** se găsesc în peștele gras, cum ar fi somonul, tonul și sardinele, precum și în semințele de in și uleiul de măsline. Aceștia pot ajuta la reducerea inflamației și la menținerea sănătății pielii.

Anumite **fructe și legume** pot fi benefice în cazul dermatitei seboreice datorită conținutului lor de vitamine, minerale și antioxidanți. Iată câteva exemple:
• **Spanac:** conține vitamina A, vitamina C și fier, care sunt importante pentru sănătatea pielii și ajută la reducerea inflamației;
• **Broccoli:** conține sulforafan, un compus care ajută la reducerea inflamației și la detoxifierea pielii;
• **Morcovi:** sunt o sursă bună de vitamina A, care ajută la menținerea sănătății pielii și la regenerarea celulelor;
• **Mere:** conțin quercetină, un antioxidant care ajută la reducerea inflamației și la protejarea pielii;
• **Portocale:** conțin vitamina C, care ajută la menținerea sănătății pielii și la reducerea inflamației;
• **Avocado:** conține acizi grași Omega 3 și vitamina E, care ajută la menținerea sănătății pielii și la reducerea inflamației;
• **Căpșuni:** conțin acid elagic, un antioxidant puternic care ajută la protejarea pielii și la reducerea inflamației.

Iată câteva **recomandări nutriționale** care ar putea ajuta în cazul dermatitei seboreice:
• Evitați alimentele care pot agrava inflamația pielii, cum ar fi zahărul rafinat, carbohidrații procesați și alimentele bogate în grăsimi saturate;
• Beți multă apă pentru a vă hidrata și a vă menține pielea sănătoasă;
• Limitați consumul de alcool și cafeină, deoarece acestea pot agrava inflamația pielii.
Stresul poate agrava simptomele dermatitei seboreice, recomandându-se gestionarea și coabitarea cu stresul, prin multiple tehnici terapeutice și odihnă suficientă.

Înainte de a face modificări semnificative în dieta dumneavoastră este indicată consultarea dieteticianului. Pentru programări, pacienții au la dispoziție numărul de telefon **0232 920, Call Center Arcadia.**
www.arcadiamedical.ro

ALTE TITLURI

După mai multe zile de coşmar în Bucium, primarul se trezește: bandă reversibilă pe

Finalizarea unor suduri pe conductele de apa care se amplaseaza pe sub intersectia dintre sos. Buciu (...)

+ Bucium, trafic, Socola, căii ferate

Prima controversă la noul Spital de Urgenţe: a fost ales corect câştigătorul unui contract de 5

Sesizarea a fost depusa, zilele trecute, la Consiliul National pentru Solutionarea Contestatiilor (C (...)

+ SRU, Iasi, controverse, ofertă financiară, licitatie, corect

Percheziţii DNA la şapte locaţii din Iaşi, inclusiv la vama Sculeni (surse)

Potrivit DNA, procurorii efectueaza cercetari într-o cauza penala ce vizeaza suspiciuni privin (...)

+ perchezitii, dna, vama, sculeni

Cât costă să petreci Revelionul la restaurant, în Iaşi. Meniuri speciale şi preţuri pe măsură, între

Fie ca e vorba de amplasamentul restaurantului, fie pentru locurile de parcare disponibile, sau ca e (...)

+ revelion, oferte, Iasi, HoReCa, restaurante

Naţionala României a învins Elveţia şi s-a calificat de pe primul loc la EURO 2024

Elvetia a avut prima ocazie a meciului de pe Arena Nationala, la sutul lui Okafor, respins de Horati (...)

+ Romania, Elvetia, calificare, victorie, grupa

Tragedie la Podu Iloaiei: un elev a fost ucis de tren. Nu sunt suficiente microbuze, iar elevii

Ieri dimineata, un copil în vârsta de 12 ani a fost lovit de un tren care circula cu vit (...)

+ copil, deces, Podu Iloaie, tren

© Drepturi de Autor (Copyright) - Acest articol este proprietatea Ziarul de Iasi (www.ziaruldeiasi.ro) si este protejat de Legea dreptului de autor si drepturilor conexe (8/1996). Preluarea acestui articol se poate face, potrivit reglementarilor in vigoare, doar în limita a maximum 500 de caractere, urmate obligatoriu de un link directionat catre acest articol! Orice incalcare a acestor prevederi va fi supusa procedurilor pentru intrarea in legalitate si recuperarea daunelor.